

Dr. Pásztor Zsuzsa

# A szelíd mozgás

## *Kovács módszer — Második rész: Légzéstréning*

### A légzést gátló munkakörülmények

Minden zenész ember tapasztalatból tudja, hogy a légzés kulcskérdés a muzsikálásban. Az extrém módon igénybevett idegrendszer hatalmas oxigénutánpótlást követel folyamatosan. Ez azonban nem teljesül minden esetben, sőt a szervezet gázanyagcseréje zenélés közben általában deficités.

Ez a munka jellegéből és a muzsikálás körülményeiből többszörösen adódik.

1. A légzőrendszer sajátossága az, hogy igen takarékosan működik, csak erőteljes fizikai igénybevétel közben kapcsol magasabb üzemre. (Bálint Péter: Orvosi élettan. Medicina. Budapest, 1981. 226. old.) A zenélés viszont természetesen nyugalmi testhelyzetekhez kötődik. A hangszeres mozgások finomak, behatároltak, nem adnak elégséges ingert a nyúltagyi automata légzőközpont számára. Ezért a légzés alapjáraton üzemel, így a légzésvolumen nem fedezi a hatalmas idegmunka szükségleteit.

2. A zenélés többnyire zárt terekben történik, olykor nagyon rosszul szellőztetett helyiségekben, ahol a levegő összetétele a bent tartózkodás során rövid idő alatt kedvezőtlenül megváltozik. Egy óra alatt egy zsúfolt terem levegőjének oxigéntartalma felére is csökkenhet. (Dr. Székely Lajos: Az osztályterem milieuhatása a tanulók teljesítményére. Pszichológiai tanulmányok. II. kötet. Budapest, 1959.)

3. A hangszerjáték speciális tartásai a szabad légzést akadályozzák. A legtöbb hangszer játéka előrenyúló kartartást és szilárdan rögzített törzstartást kíván, mely a mellkas és a rekesz mozgásait gátolja.

4. Közismert zavaró tényező a figyelmi légzésgátlás ősi öröklésű mechanizmusa, melynek a természeti élőlényeknél rejtőzködést szolgáló fontos biológiai szerepe van, a zenélés kényes idegmechanizmusaira azonban bénítóan hat. A levegő reflexes visszatartása mindig a nagy figyelmet igénylő nehéz állásoknál, technikailag, vagy zeneileg kényes helyeknél

történik, amikor az agysejtek bőséges oxigénellátására a legnagyobb szükség volna. Ennek hiányában könnyen keletkezik rövidzárlat, tévesztés, memóriazavar.

Nem jobb a helyzet a fúvós muzsikálásban sem, jóllehet azt gondolhatnánk, a fúvósoknak már csak igazán rendben van a légzése, hiszen ő a levegővel dolgozik. A fúvós légzés azonban inkább valamiféle ipari műveletnek nevezhető. A fúvós játék bonyolult légzésfeladataiban a szervezet élettani szükségletei drasztikusan háttérbe szorulnak. A légzés valamilyen jellemzője mesterségesen szabályozódik: a tempó, a ritmus, a levegőmenyiség, az erő kifejtés, a tüdőfelület kihasználása. A rendkívüli igénybevétel következtében — és a hatékony gondozás elmaradása miatt! — korán megjelenhetnek a légzőrendszer ártalmai. A fúvós művészek sajnos nagyon is rászorgálnak a kordedvezményes nyugdíjra.

### A szervezet válasza a légzéselégtelenségre

A gázanyagcsere kiegyensúlyozatlansága sokáig nem tudatosul, mert az emberi szervezet szívósan tűri az oxigénhiányt. A vegetatív idegrendszer kitűnő kompenzáló mechanizmusokkal rendelkezik, melyek a végsőkig védik az agyat az oxigénhiánytól elégtelen ellátás esetén is. A vegetatív szabályozás központja, a hipotalamusz briliáns módon megszervezi a keringés és légzés intenzitását növelő és anyagcserét serkentő doppinganyagok termelését a megfelelő idegközpontokban és hormonszervekben. (Szimpató-adrenális aktivitás. Bálint Péter: i.m. 712.old.) Ennek hatására a légutak tágulnak, a szív munka fokozódik és ezzel az erőltetett üzemmel a hiányzó oxigén felvétele megtörténhet. Mi pedig megnyugodva vesszük tudomásul, hogy rossz levegőben, gátolt légzéssel, fáradtan, nehéz munkakörülmények között is sikerül helytállnunk. Tudnunk kell azonban, hogy ennek a légzéskompenzáló

mechanizmusnak a bekapcsolása nem minden következmény nélkül való, a szervezet számára megterhelést, stresszt jelent és a szervek normális működési egyensúlyát megzavarja. Elégtelen oxigénellátás esetén hamarosan idegfeszültség, nyugtalanság, mozgáskényszer, izomfeszesség jelentkezik. A védekező hormon- és idegműködések hosszas kimerülése után a szervezet fokozatos kimerüléséhez vezet, amely panaszokban és tünetekben nyilvánul meg. Idegesség, álmatlanság, izomfájdalmak, emésztési zavarok, megfázásra, fertőzésekre való hajlam, tartásromlás, szívzavarok, fejfájósság, szédülékenység, allergiás reakciók és egyéb tünetek jelentkeznek, melyek kezdetben enyhék, később azonban betegségbe is fordulhatnak.

A leromlás szomatikus jelzései mellett jellegzetes szakmai problémák is mutatkoznak: koncentrációs nehézségek, görcsösség, merevség, technikai bizonytalanságok, kézmegerőltetésekre való hajlam, a tanulási idő megnyúlása, a gyakorlási szükséglet növekedése, a bejátszási idő meghosszabbodása, lámpalázasság, a produkciók gyengülése, a szereplési forma szélsőséges ingadozásai, szorongás és végül az önbizalom megingása, az alkalmasság kétségei.

Ez a sokféle szomatikus és pszichés jelzés mind-mind előállhat a légzésdeficit következtében. A Kovács módszer sok évtizedes gyakorlatában a zenészeknél előforduló vegetatív idegrendszeri zavarok és egyéb foglalkozási ártalmak hátterében mindenkor fellelhető volt a légzés leromlása. A nyilvánvaló oki összefüggést világosan bizonyította az, hogy a légzésdeficit megszüntetésével a panaszok minden esetben elmúltak.

### Külső légzés: a tüdő szellőztetése

A gázanyagcsere normalizálásának első feltétele a tüdő megfelelő levegőellátása. Ehhez helyes légzéstechnikára kell szert

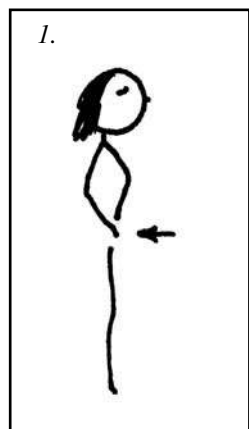
tennünk. Olyan légzésmódra van szükségünk, mely a tüdő teljes felületét ellátja levegővel, emellett gondozza és fejleszti a légzőrendszert. Ezt az élettanilag legkedvezőbb légzésmódot alaplégzésnek nevezzük, megkülönböztetésül az egyéb légzéstechnikáktól.

Az alaplégzés gyakorlásához helyezkedjünk el vízszintesen hanyatt fekve. Ez azért ajánlatos, mert így elkerülhetjük a kezdetben még olykor előforduló szédülést. Ugyanis a mellkasi szívóhatás az agyi érhálózatban enyhe vérnyomásesést idézhet elő mindaddig, amíg ki nem alakult a vérnyomásszabályozó idegközpont finom alkalmazkodása a véráramlás változásaihoz.

Izmainkat ellazítjuk, igyekszünk a főleg izomfeszüléseket kiküszöbölni. Szemünket becsukjuk, hogy a zavaró vizuális ingereket kirekesszük.

Kézünket fektessük a hasunkra, hogy ellenőrizni tudjuk a has izommozgásait.

Kilégzéssel kezdjük a légzőgyakorlatot azért, hogy az elhasznált levegő kifújható részétől megszabaduljunk. Így már az

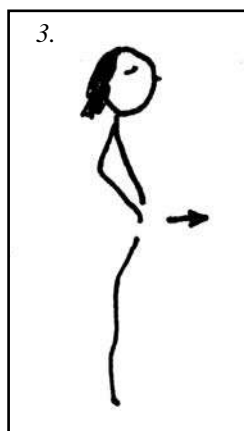
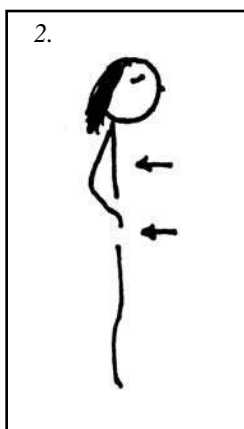


első belégzéskor kezdve a legösszesebb gázkeverék lesz a tüdőnkben.

Először a hasunkat húzzuk be és két tenyerünkkel kissé nyomjuk is, miközben kifújjuk a levegőt. (1. rajz) Ha már teljesen behúztuk a hasunkat,

összeszorítjuk a mellkasunkat is, és teljesen kilélegzünk, amennyire tudunk. (2. rajz.) Kilégzés közben "H" hangot mondunk. Ez könnyíti az izmok munkáját, és ami nagyon lényeges, nem iktat ellenállást a levegő útjába, ami erőltetné a tüdő rostozatát.

Ezután várakozás nélkül megkezdjük belégzést úgy, hogy kidomborítjuk a hasunkat, tenyerünk finom tapintásával ellenő-



rizve. (3. rajz) Majd amikor már nem tudjuk tovább emelni a hasat, kitágítjuk a mellkasunkat, megemeljük a bordákat oldalt és hátul is, sőt a vállat is, hogy a tüdőcsúcsba is jusson levegő. (4. rajz) Ezt a négy légzésszakaszt megszakítás nélkül, folyamatosan végezzük. Sem a kilégzés, sem a belégzés után nem tartjuk vissza a levegőt. Élettani okokból a visszatartás nem kedvező. Ugyanis az oxigén és a széndioxid cseréje a tüdőben egynegyed másodperc alatt képes megtörténni. A szándékos visszatartással csak azt érjük el, hogy a tüdő belsejében egyre jobban fogy az oxigén, és mindinkább felhalmozódik a széndioxid. Ilyenkor a tüdőn átáramló vér már nem tud felfrissülni, és a szövetek gázanyagcsere igénye fokozódik. Ezért a légzés ritmusának szabályozását bízunk a mindenkori szubjektív érzésre. Ha úgy érezzük, hogy teljesen kilélegeztünk, akkor azonnal indítjuk a belégzést. Amikor pedig jól megtöltöttük a tüdőnk levegővel, akkor megkezdjük a kilégzést. A spontán légzésszabályozás egyedül optimális, mert ez biztosítja az egyéni, változó állapot szerinti adagolást.

Ezt a négyfázisú légzőgyakorlatot kezdetben mindössze kétszer ismétljük egyvégtében, és végezzük el naponta kétszer: a reggeli ébredés után és az esti lefekvéskor. Ezt a leckét két hónapig tartjuk fenn. A tüdő finom szövetének megedzése időt igényel, nem lehet siettetni.

Két hónap után a mélylégzés alkalmait sűrítethetjük. Ekkor már nem kell tartanunk a szédüléstől, mert az agyi érhálózat kelően megedződött. Ettől fogva a hanyattfekvő pozíció mellett ülő, álló helyzetben, sőt járkálva is gyakorolhatjuk a mélylégzést, fokozatosan szaporítva az alkal-

makat, lehetőleg jó levegőjű helyen. Naponta akár harminc, negyvenszer is végezhetünk mélylégzéseket, de mindig csak kétszer egymás után. Ekkor a kéz tapintó ellenőrzésére már nem lesz szükség.

A légzestréninget ebben a jól begyakorolt fázisban valósággal mentő oxigén-pumpaként alkalmazhatjuk minden olyan helyzetben, amikor idegfeszültségben vagyunk, amikor nagy figyelmet teljesítményt kell nyújtanunk, vagy valamilyen nehéz feladatot kell megoldanunk. A mélylégzés nagyszerűen szolgál pl. gyakorlás, vagy próba közben az agyunk frissítésére, fellépés előtt és közben az izgalom csökkentésére, tételszünetben, generálpauzában pihenésre, tartalékgyűjtésre.

Az alaplégzés-tréninget a fúvós hangszereknek is érdemes végezniük. Ezzel tudják ellensúlyozni a szakmai légzésfeladatok okozta túlerőltetést, illetve a légzőfelület mesterséges beszukításéből adódó ventilációs hiányt.

A fúvósoknak nem kell attól tartaniuk, hogy ettől elromlik a hangszeres légzés mechanizmusa. Még az egészen fiatal növendékek is könnyen megkülönböztetik az egészséget szolgáló alaplégzést a speciális hangszeres légzéstől. A tanításban különösen nagy segítséget jelent az alaplégzés elsajátítása. Ezen a bázison a fúvós légzésfeladatok könnyebben oldhatók meg.

**Belső légzés: a sejtek oxigénellátása**

A tüdőbe bejutott oxigén csak akkor kerülhet felhasználásra, ha a vérárammal eljut a szövetekbe, sejtekbe. Tehát ahhoz, hogy az idegrendszer, az izmok, valamint a háttérfunkciót betöltő belső szervek oxigénellátása bőséges és folyamatos legyen, kellő élénkségű keringésre van szükség.

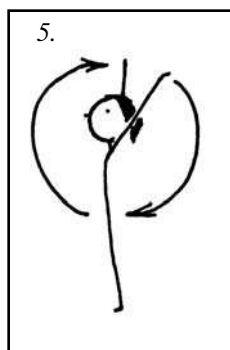
Azonban a finom, behatárolt zenei mozgások nem adnak elég erőteljes ingereket a keringés számára. Ezért a kedvező üzemszintet csak úgy tudjuk fenntartani, ha munka közben időről időre mozgáspihenőket tartunk. Így biztosítjuk az állandó jó vérellátást és ezáltal a zavartalan gázanyagcserét a működő sejtekben.

## Belső légzés: a sejtek oxigénellátása

A tüdőbe bejutott oxigén csak akkor kerülhet felhasználásra, ha a vérárammal eljut a szövetekbe, sejtekbe. Tehát ahhoz, hogy az idegrendszer, az izmok, valamint a háttérfunkciót betöltő belső szervek oxigénellátása bőséges és folyamatos legyen, kellő élénkségű keringésre van szükség.

Azonban a finom, behatárolt zenei mozgások nem adnak elég erőteljes ingereket a keringés számára. Ezért a kedvező üzemszintet csak úgy tudjuk fenntartani, ha munka közben időről időre mozgáspihenőket tartunk. Így biztosítjuk az állandó jó vérellátást és ezáltal a zavartalan gázanyagcserét a működő sejtekben.

A mozgásnak rövidnek, időtakarékosnak, de mégis egész testre kiterjedőnek és jól felépítettnek kell lennie. A mozgás sorrendje kötött, akár a hangoké a zenében. Íme egy lélegzőfrissítő mozgássor otthoni gyakorláshoz:

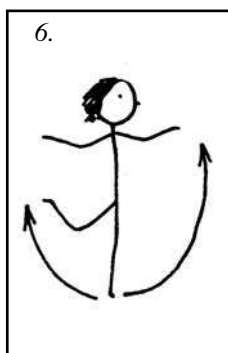


5. Kezdjük könnyű karmozgással: Páros karral írunk le nagy köröket hátrafelé, minden irányba messze nyúlva, jóleső tempóban 5-10-szer.

6. Folytassuk nagyobb vérmenyiséget megmoz-

gató könnyű lábgyakorlattal:

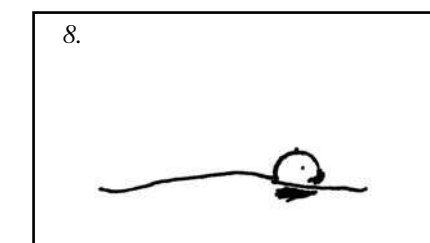
Álljunk bal lábra, karunkat tartsuk oldalt vállvonalban, hogy a bordák megemelkedjenek. Jobb lábunkat lengessük lazán előre-hátra, fokozódó magasságra 8-10-szer. Utána végezzük el ugyanezt lábcserevel.



6.

3. Mozgassuk meg a törzset, vállat, gerincet: Szék ülőlapján támaszkodjunk mellső fekvőtámaszban. Emeljük magasra a csípőnköt, és közben jól hajtsuk előre a fejünket, majd engedjük le a hasunkat

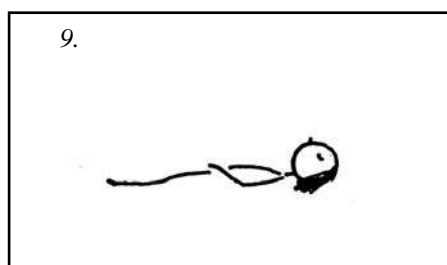
jó mélyre, és nézzünk föl az ég felé. Lendületesen végezzük el 5-10-szer.



7.

4. Erősítsük a hasizmokat, melyeknek a lélegzésben fontos szerepük van: Feküdjünk hanyatt, nyújtsuk ki a karunkat hátra. Kihézással összekötve ülünk föl és hajol-

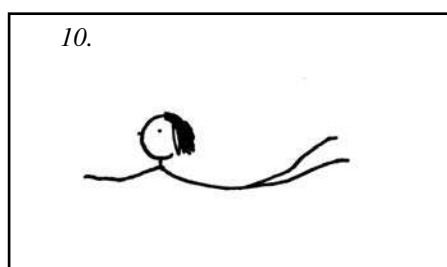
junk előre lábujjérintésig, majd fekdüjünk vissza. Ismételjük 5-10-szer erőnk szerint.



9.

5. Ezután jól fog esni a fent leírt mélylélegzés, de ezúttal is mindössze kétszer ismételjük.

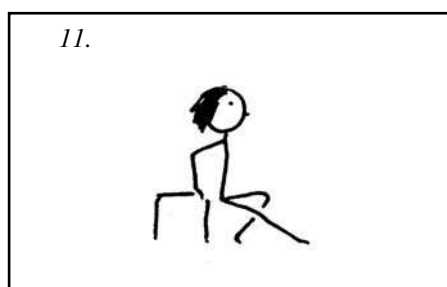
6. A hát és a medencetájék nagy izomtömegeinek vérrellátását segíti a következő gyakorlat: Feküdjünk hasra, nyúj-



10.

suk előre a karunkat és a lábunkkal krallozzunk erőteljesen, mint a gyorsúszásnál 10-20-szor

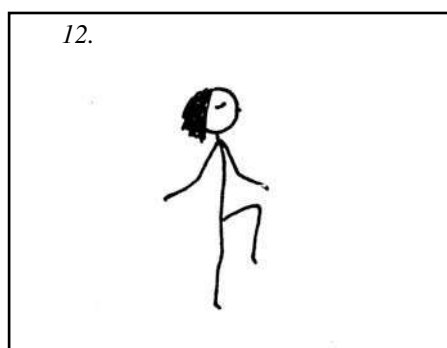
7. Következzék egy alapos lélegzőserkentő mozgás: Guggoljuk a szék elé háttal és tenyereljük az ülőlapra. Válto-



11.

gatva nyújtsuk előre a lábunkat könnyed rugózással, vagy kis szökkenéssel cserélgetve, 6-10-szer lábanként.

8. Egyensúlymozgással fejazzuk be, mely a belső fül vérkeringésének serken-



12.

tésével pihenteti, regenerálja a hallószervet és egyben lenyugtatja a szervezetet: Csukott szemmel álljunk fél lábon 10 számlálásig, majd utána következék ugyanez a másik lábon.

Hasonló mozgássorok találhatóak a Kovács módszer tanfolyami jegyzeteiben. Ha jó fizikai állapotban vagyunk, elegendő gyakorlás közben óránként egy-egy mozgáspihenőt végeznünk. Ha ellenben fáradtabbak vagyunk, tanácsos legalább félóránként, vagy húszpercenként mozognunk ahhoz, hogy szervezetünk oxigénháztartását egyensúlyban tartsuk. Hosszú évek sok-sok tapasztalata azt mutatja, hogy akik ilyen módon építik fel gyakorlásukat, azok kevésbé fáradnak el, és kevesebb munkával jobb eredményeket érnek el.

### Légzésjavítás gyakorlás közben

A játék közben keletkező figyelmi légzésgátlást gyakorlással kiküszöbölhetjük. Bevált módszer az, hogy a nehéz helyeken, ahol hajlamosak vagyunk visszatartani a levegőt, jelzést teszünk a kottába. Ez figyelmeztet bennünket arra, hogy játék közben itt feltétlenül ki kell fújniunk a levegőt és normálisan be kell lélegeznünk. Ha ezt begyakoroljuk, megszűnik a légzésgátlás. Meglepve fogjuk tapasztalni, hogy a kényes részleteket könnyebben tudjuk megoldani, mert a nehéz idegmunkához megvan a kellő oxigénfedezet.

Óvakodjunk attól, hogy a légzést túlságosan megrendszabályozzuk. A lélegzés függ a mindenkori fizikai és idegállapotunktól, ezért általában hagyjuk a spontán légzésritmust és tempót érvényesülni. Az említett kritikus helyek kivételével nem kell, és nem is lehet tudatosan figyelni a lélegzésre. Ezzel csak újabb gátlásokat építenénk ki. Semmiképpen ne essünk abba a hibába, hogy a légzést a zenei frázisok rendjéhez akarjuk igazítani, ha csak nem egy-egy különlegesen fontos mozzanatról van szó, ahol a lélegzéssel nyomatékot akarunk adni egy-egy indításnak, hangsúlynak, agogikának. A rendszeresen végzett légzésrening és mozgás-edzés a szervezet belső automata szabályozását normalizálja és ebben az esetben harmonikus lesz a légzésünk játék közben is.

A Kovács módszer honlapjának címe: [www.KovacsMethod.com](http://www.KovacsMethod.com)

Dr. Pásztor Zsuzsa